

Haasteenani: Ahdistuneisuus ja jännittäminen

Opas asiakkaille oman tilanteen tunnistamisen ja edistämisen tueksi

Totta! -Työkyvyn ja työelämäosallisuuden tunnistaminen
työllisyydenhoidon agendana
11/2023-10/2026 ESR+

Tekijät: Totta! -hanke projektitiimi + kumppanit

Lahti, 2026

Lahti **TOTTA! -hanke**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

TOTTA! -hanke ja oppaan synty

TOTTA! -hanke on Lahden kaupungin elinvoiman palvelualueella vuosina 2023-2026 toiminut ESR-rahoitteinen työkykyhanke. Hankkeessa rakennettiin työkyvyn arvioinnin kunnallista toimintamallia ja pilotoitiin työkykytiimin toimintaa. Hankkeen työkykytiimin tavoitteena oli tukea asiakkaiden oikea-aikaista oikeaan jatkotoimenpiteeseen ohjaavaa työllisyyden hoitoa. Hankkeen aikana työskenneltiin yli 300 asiakkaan kanssa edistään polkuja kohti työllistymistä, koulutusta, kuntoutumista tai muuta ratkaisua. Hanketiimi rakensi materiaaleja, työkaluja ja valmennuksia asiakkaiden sekä ammattilaisten tueksi.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa asiakkaita tunnistamaan oma tilanne ja ahdistuneisuuteen ja jännittämiseen liittyvät haasteet. Opas antaa tietoa ja vinkkejä oman tilanteensa edistämiseen ja mahdollisiin jatkopalveluihin hakeutumiseksi. Oppaan on laatinut TOTTA! -hanketiimi yhteistyössä asiantuntijan kanssa.

Kirjoittajan esittely:

Psykoterapeutti Pirjo Niemi-Järvinen

Opas on kirjoitettu yhteistyössä Terapiatalo Nosteen integratiivisen pari- ja perhepsykoterapeutin kanssa. Pirjo on kiinnostunut erityisesti ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta sekä kehon ja mielen yhteydestä ihmisen hyvinvointiin.

Pirjo ohjasi vuonna 2025 TOTTA! -hankkeessa pilotoitua ammattilasiohjattua vertaistukiryhmää, jossa käsiteltiin jännitystä ja ahdistusta psykofyysisenä ilmiönä, sen tunnistamista ja hallintakeinoja.



Ahdistuneisuus ja jännittäminen

Ahdistus voi olla osana biologista taistelu-pakosysteemiä, joka muuttaa vireystilaa. Se viestittää ihmiselle mielensisäisestä uhkasta, joka ei vielä ole tullut tietoisuuteen vaan on usein epämääräinen huolen tai pelon sävyttämä tunnetila. Ahdistus voi myös auttaa suojautumaan ulkoapäin koetulta liian vaativalta tilanteelta. Ahdistus pyrkii muodostamaan voiman, joka saa mielen liikkeeseen ja on myös tärkeä ja suojaava tunne. On tärkeä oppia kuuntelemaan, mikä ahdistuksen viesti on. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö 2014.)

Jännitys taas on usein lyhytaikainen tunne, joka liittyy tiettyyn tilanteeseen esim esiintymiseen tai sosiaaliseen tilanteeseen. Jännitys lisääntyy tavallisesti haastavissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa haluaisimme onnistua – esimerkiksi työhaastattelussa tai yleisölle puhuessa. Toisia voivat jännittää arkisemmatkin tilanteet, kuten uuden ihmisen tapaaminen tai ryhmässä puhuminen.

Sosiaalisia tilanteita jännittävä henkilö kokee huomion kiinnittymisen itseensä kiusalliseksi ja voi ajatella, että hänen käytöksensä on nolostuttavaa. Jos tunteen kykenee mieltämään sallituksi ja luonnolliseksi, virittäytyneestä olotilasta on hyötyä. Jännitys on myös positiivinen ja toimintakykyä vahvistava tunne.

Siihen, miten suhtaudumme ahdistukseen (ja jännitykseen) vaikuttaa aiemmat kokemuksemme. Varhaislapsuudessa, jos meillä ei ole ollut rauhoittavaa toista ihmistä auttamassa sisällyttämään vaikeita tunteita, voi aikuisenakin olla vaikea kestää ja kuunnella tunteen viestiä.

Hengittämisen voima

Vaikea tunne voi aiheuttaa lamaannusta tai ylihengittämistä. Ylihengittämisestä voi tulla psyykkisen ahdistuksen vastine. Ylihengittäminen johtaa ylivireystilaan ja tällöin ajattelu kapenee, keskittyminen ja muistaminen heikkenee. Hengityksellä on ratkaiseva merkitys kaikille kehon toiminnoille ja epätasapainoinen hengitys aiheuttaa mm. väsymystä uupumusta ja unihäiriöitä. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö 2014.)

Rauhoita keho,
rentouta lihakset,
päästä hartiat alas.
Aseta jalat maahan ja tunne,
miten lattia tai tuoli kannattelee.
Se lisää perusturvallisuuden tunnetta.
Rauhallinen sisään- ja uloshengitys aktivoi parasympaattista
eli rauhoittavaa hermostoa.

Myönnä, että jännittää. Voi sanoa esim: huh, miten minua
jännittää. Useimmiten vastassa on empaattisia ja
rohkeasevia ihmisiä, jotka ottavat tunteen vastaan ja
ilmaisevat, ettei jännitys haittaa. Se tuo turvaa, ja vaaran
tunne helpottuu.

Vinkkejä tapaamisiin, joissa yleensä jännität

Pieni valmistautuminen auttaa sinua saamaan tapaamisesta irti kaiken hyödyn - selkiyttämään tavoitteitasi, tuomaan esiin sinulle tärkeät asiat ja varmistamaan että saat tarvitsemasi tuen.

Pysähdy hetkeksi ja kirjaa ylös ajatuksesi. Kun tiedät mitä haluat sanoa ja mihin pyrit, keskustelu etenee sujuvammin ja sinun asiasi tulevat varmemmin hoidetuksi.

Seuraavalla sivulla on käytännöllisiä keinoja, joilla voit auttaa itseäsi jännittävissä tai ahdistavissa tilanteissa.

Tapaamispäivä-muistilappu

Ennen tapaamista kirjaa ylös mikä on tapaamisen tavoitteesi?

Kolme asiaa, jotka haluat tapaamisessa sanoa:

1.

2.

3.

Valmistaudu jännittävään tilanteeseen

1. Hengitä ulos hitaasti 5 kertaa. Sisäänhengitys: laske mielessäsi neljään, uloshengitys: laske mielessäsi kahdeksaan. Pyri hengittämään nenän kautta.
2. Muista puhua tilanteessa rauhallisesti. Se rauhoittaa hermojärjestelmääsi ja auttaa pysymään optimaalisessa vireystilassa.
3. Muista, että voit pyytää tilanteessa tarkennusta, jos et ymmärrä (on ihan normaalia, ettei ymmärrä ja helpottaa työntekijääkin kun kerrot asiasta)
4. Muista, että voit pyytää hetken aikaa miettiä ennen kuin vastaat.

Odottaessasi tapaamista

1. Paina jalkapohjat lattiaan ja tunne lattia jalkojesi alla. Se maadoittaa kehoasi ja rauhoittaa mieltäsi.
2. Hengitä taas sisään ja ulos rauhallisesti
3. Muista, että sinulla on muistilappu mukanas. Voit tuntea sen kädessäsi ja se auttaa sinua tilanteessa.
4. Jos edellä oleva ei yhtään auta, ala suotta panikoi, sekin on ihan normaalia, että on vaikea rauhoittaa kehoa ja mieltä kun on jännittynyt. Voit todeta mielessäsi, että näin jännittynyt nyt olen ja saan olla.

3. Tapaamisen aikana

Sinulla on oikeus:

- Kysyä selvennystä, voit kysyä ”voitko tarkentaa, mitä tarkoitat”
- Kertoa tilanteestasi rehellisesti
- Pyytää taukoa tai miettimisaikaa. Voit sanoa ”tarvitsen hetken aikaa miettiä”
- Sanoa, jos joku asia ei sovi sinulle. Voit sanoa ”Tämä on minulle vaikeaa”

4. Tapaamisen jälkeen

- Kiitä itseäsi siitä, että menit paikalle
- Sanoit ainakin yhden tärkeän asian
- Mieti, mikä meni paremmin kuin pelkäsit?
- Mitä teet ensi kerralla samalla tavalla?